

# Ελληνικές νοστιμιές από τον... Καναδά

**Η** συγγραφή είναι μια δημιουργία που απαιτεί μεγάλη ανάλυση πνεύματος και ψυχής. Εκεί, στο λιμνάζοντα ύδατα της γραφής, καθώς κονταροκτυπιέμαι με τους χαρακτήρες, την πλοκή και τις λέξεις, κλεισμένη στο γραφείο μου επί μέρες, εβδομάδες, μήνες, η πιο ωραία ανάπαυλα της μέρας μου γίνεται το μαγείρεμα.

Το σκάω από τους ήρωές μου και κατευθύνομαι στην κουζίνα όπου παίζω με τα υλικά μου. Κάθε μέρα μαγειρεύω με τη σκέψη: «Τι θα άρσει στα αγαπημένα μου πρόσωπα;». Προσπαθώ να φέρω τις μυρωδιές της οικογενειακής κουζίνας στο σπίτι, να φτιάξω ελληνικές νοστιμιές μ' έναν αέρα μοντερνισμού. Τις καθημερινές μαγειρεύω μοσαράκι κοκκινιστό με φασολάκια, μπάμες σκέτες με μπόλικο σκορδάκι, ψητό ψάρι με λαδολέμονο, γαρίδες με ρύζι στο φούρνο, όσπρια, λαχανικά σκέτα για αποτοξίνωση. Τις Κυριακές απαραίτητα στο τραπέζι σερβίρεται το λεμονάτο αρνάκι με πατατούλες, ρίγανη και μπόλικο λεμόνι, που είναι το αγαπημένο φαγάκι του γιου μου.

Το βούτυρο δεν υπάρχει στο λεξιλόγιο και το ψυγείο μας, το παρθένο ελληνικό λάδι κυριαρχεί στα μαγειρέματά μου. Ποτέ δεν οστάρω, δεν τηγανίζω και το μόνο τηγάني που βρίσκεται στο σπίτι μας είναι εκείνο για την ομελέτα του Σαββάτου.

Φυσικά, δεν περνάει εβδομάδα που να μην έχουμε καλεσμένους στην «τάβολά μας», κυρίως Καναδούς φίλους που λα-

ταρεύοντας το δειπνείν, τη μαγειρική και την Ελλάδα, η **ΙΟΥΣΤΙΝΗ ΦΡΑΓΚΟΥΛΗ-ΑΡΓΥΡΗ** εκθειάζει σε φίλους και οικογένεια, στην άλλη άκρη του κόσμου, στο Μόντρεαλ, τις παραδοσιακές μας νοστιμιές



βίτσιο, στήνω τα κρυστάλλινα ποτήρια και βάζω τα μαχαιροπίρουνα όπως απαιτεί το πρωτόκολλο. Οι καλεσμένοι έρχονται, γεύονται με αγάλλιαση το φαγητό μου και βλέποντας στα πρόσωπά τους ή ακούγοντας από τα χείλη τους «πόσο νόστιμα», η καρδιά μου γεμίζει ευχαρίστηση γιατί στο τραπέζι μου γνώρισαν τον προσωπικό πολιτισμό και την ανατροφή μου μέσα από τις γεύσεις.

**Κ**ι όταν βρίσκομαι στην Αθήνα, όμως, πάλι μέσα από την τάβλα, ξανασιμώω με τους φίλους μου. Οργανώνω βεγγέρες με εδέσματα που καταλήγουν σε πολύτιμες συζητήσεις επί παντός επιστητού. Εισπράττω με την ίδια ικανοποίηση τα κομπλιμέν για τα ωραία φαγάκια.

Στις γιορτές μας, στα γενέθλια και τις επετείους μας αναζητούμε τη χαρά της άλλης γεύσης, αυτής που βρίσκουμε στα γαλλικά εστιατόρια του Μόντρεαλ. Τα περισσότερα είναι μικρά και προσφέρουν εξαιρετικά μαγειρεμένα φαγητά, μ' έναν τρόπο που παντρεύει τη γαλλική παράδοση με τη βορειοαμερικανική ανεμελιά. Η οικογένεια γενικά λατρεύει το δειπνείν, είτε στο σπίτι είτε έξω, με μια μπουκάλια κόκκινο κρασί.

Υστερα από αυτό το ταξίδι, όμως, γυρίζω και πάλι στο γράφημο... σκάβοντας πάλι το μυαλό και την ψυχή μου! ☺

τρεύουν την ελληνική κουζίνα και τα αρώματά της. Τότε μαγειρεύω την πατροπαράδοτη φακί από την Εγχλουβή (χωρίς του πατέρα μου στην ορεινή Λευκάδα), την οποία μεταφέρω μετά φόβου και πίστης εδώ στο

Μόντρεαλ μετά το τέλος κάθε καλοκαιριού στην Ελλάδα. Φτιάχνω σκορδαλιά (τόσο νόστιμη!), ετομάζω ταρταμοσαλάτα (σπεσιαλιτέ του σπιτιού) και πάντοτε έχω ένα κύριο πιάτο από την ελληνική κουζίνα. Στολίζω το τραπέζι μου με τα υφαντά λευκαδίτικα τραπεζομάντιλα, τοποθετώ με μαεστρία το σερ-

ΙΟΥΣΤΙΝΗ ΦΡΑΓΚΟΥΛΗ-ΑΡΓΥΡΗ



Η **Ιουστίνη Φραγκούλη-Αργύρη** είναι απόφοιτος του Πολιτικού Τμήματος της Νομικής Σχολής Αθηνών. Δημοσιογραφεί από το 1983 και συγγράφει από το 2000, από βιογραφίες μέχρι μυθιστορήματα. Είναι ανταποκρίτρια στο ΑΜΠΕ στο Μόντρεαλ. Το τελευταίο της μυθιστόρημα, «Ερωτας στην ομίχλη», βρίσκεται στις λίστες των ευπώλητων βιβλίων και κυκλοφορεί από τις εκδόσεις «Ψυχογιός».